

ベジ活!!

サンゴウマル

350

目標達成まで
もうひと頑張り!

田子町の野菜摂取の状況

田子町民の野菜摂取量の平均値 (大人・男女)

251.9 g/1日

(令和6年度ベジチェック測定統計より)

厚生労働省推奨量

目標

350 g/1日

第三次健康たっこ21計画目標

プラス 100g

なぜ 350g 必要なの?

野菜には、健康づくりに欠かせない栄養素、カリウム、ビタミンC、食物繊維などが含まれています。これらを十分に摂取するために必要な野菜の量は350g/1日とされています。

野菜の効果

カリウム

余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するので、高血圧予防に効果的。脳卒中・心臓病等のリスク軽減にもつながる。

ビタミンC

活性酸素の働きを抑制したり免疫力が増強するので、老化を抑えたり発がん予防に効果的。

食物繊維

脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して体外に排泄するので、これらを摂りすぎること引き起こされる肥満、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防に効果的。

田子町は高血圧・糖尿病の有病者が多いため、「野菜の効果」※を利用した予防活動として、野菜摂取を推奨しています。

※野菜の効果は他にもたくさんあります。



もっと野菜を食べよう！

1日の目安は片手分の緑黄色野菜と両手2杯の淡色野菜！



生のまま食べても
加熱して食べてもOK！

加熱するとかさが減り、
食べやすくなるよ！



目標は1日350g。5皿分の野菜料理が目安。目標は毎食2皿！



50gの目安はこれくらい。まずはプラス50g！

緑黄色野菜（色の濃い野菜）

緑黄色野菜の摂取量を増やすと「野菜摂取レベル」がアップします。



トマト 約2分の1個



ミニトマト 約5個



かぼちゃ 約小2切



ブロッコリー 約小房5個



パプリカ 約2分の1個



ピーマン 約1個



ほうれん草 約2株



小松菜・チンゲン菜 約1株

淡色野菜（色の薄い野菜）



キャベツ 中ほどの葉約1枚



白菜 中ほどの葉約1枚



大根 約1cm



玉ねぎ 約4分の1個



きゅうり 約2分の1本分



なす 約2分の1個分



もやし 約4分の1袋



ごぼう 約3分の1本